



Guía de supervivencia para el duelo temprano

*Hay muchas reacciones a la pérdida en el duelo temprano.
Era de esperar.*

Cuide su salud física

Animamos a establecer estrategias de afrontamiento saludables desde el principio.

Beba mucho líquido. Elimina las toxinas derivadas del estrés. Limite la ingesta de cafeína y alcohol; tienden a deshidratar.

Coma 5 o 6 comidas pequeñas al día. O coma un alimento cada 2 a 3 horas. Mantener el azúcar en sangre incluso frena los vaivenes emocionales.

Realice ejercicio físico. Incluso un paseo a paso ligero de 10 minutos puede hacer maravillas por su cuerpo y su espíritu, y lo ayudaría a concentrarse mejor.

Descanse durante el día. Tómese descansos para dormir la siesta o simplemente descansar. Escuche música tranquila. Imagínese en un entorno sereno. Respire profundamente: cuente hasta 5 al inhalar y de nuevo al exhalar.

Cree rutinas para irse a dormir.

Acuéstese siempre a la misma hora. Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días facilitará la conciliación del sueño. Dormir con regularidad ayuda a regular el estado de ánimo.

Busque el apoyo de familiares y amigos

- **Pida ayuda** con las tareas cotidianas o simplemente para pasar tiempo con usted.
- **Expresé sus sentimientos** hablando y escribiendo.
- **Deje tiempo para la intimidad** cuando lo necesite.
- **Pase por alto las declaraciones** que parezcan insensibles, o corrija amablemente a los demás cuando se ofendan.

Busque apoyo espiritual

Sea cual sea su forma de espiritualidad, sus prácticas y creencias pueden ser una fuerza curativa. El calor, el amor y la pertenencia que obtiene de sus creencias pueden ayudarlo a encontrar paz, consuelo y sentido. Busque su comunidad espiritual.

- Adopte prácticas coherentes con sus creencias.
- Permita la curación personal a través de citas y libros inspiradores, escribiendo un diario y reflexionando en la naturaleza.

Ejemplos de reacciones comunes

- Muchos experimentan una amplia gama de pensamientos y sentimientos. Entre ellas, la sensación de incredulidad.
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones o sensación de estar volviéndose loco.
- Pensar más en la enfermedad o la muerte de la persona que en su vida.
- Un resurgimiento del dolor por pérdidas anteriores.
- Síntomas físicos:
 - Temblor
 - Opresión de garganta
 - Malestar estomacal
 - Dolores corporales
 - Incapacidad para dormir
 - Falta de apetito
 - Fatiga y agotamiento

